

# Pinos Friend

ピノスフレンド

2017  
3月号  
— MARCH —  
毎月発行の会報誌

## 健脚づくり

インストラクター  
松井 厚輔



年齢を重ねていくと、筋力が衰え、関節痛などで悩む方が多く、  
大好きな旅行や出掛けのもつらくなりがちです。筋力を鍛え、いつまでも健康で  
若々しい身体をつくり、健康寿命を延ばしていきましょう。

### 健康寿命を延ばす『ロコモ&メタボの予防』

要支援・要介護になる原因として、運動器の障害が平成25年全体の1/4を占め1位となっています。健康寿命を延ばすためには、メタボ予防により脳血管疾患や認知症のリスクを低下させることももちろん重要ですが、同時に\*ロコモを予防することも大きなポイントと言えます。

\*ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)  
運動器の障害による移動機能の低下した状態。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなること。

### 運動習慣が大切

ロコモの要因は、加齢や運動不足による筋肉量や骨量の低下、また関節の機能低下などです。さらに肥満による関節への負担増加や偏った食生活などで骨や筋肉のもととなる栄養素が不足することなども影響しています。

筋肉や骨量のピークは20~30代で、それ以降は徐々に減少するものですが、この減少ペースをできるだけゆるやかにするコツが日頃の運動習慣です。適度な運動で骨や筋肉に刺激を与えることは、新陳代謝を促すための重要な要素となります。また、バランスの良い食生活で栄養を与えることも必要です。

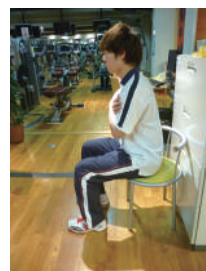
### 健脚になることで得られる効果

糖尿病予防、高血圧予防、肥満予防、腰痛予防、ひざ痛予防、姿勢向上、冷え症改善、免疫力向上、骨粗鬆症、脳卒中予防、転倒予防、寝たきり予防など

### 健脚度チェック

#### 椅子の立ち座りテスト(CS-30テスト)

- ①40cmの高さの椅子を用意します。
- ②足を肩幅に開き、両手を胸の前で交差し、座ります。
- ③椅子から立ち上がり、座ります。  
この動作を繰り返します。
- ④30秒間継続し、その間に何回立ち座りができるかをチェックします。



健脚度目安 CS-30テスト 標準値

	男性標準	女性標準		男性標準	女性標準
20~29歳	28回	23回	65~69歳	18回	17回
30~39歳	26回	24回	70~74歳	16回	15回
40~49歳	25回	23回	75~79歳	15回	13回
50~59歳	22回	20回	80歳以上	14回	13回
60~64歳	20回	19回			

### 健脚になる為には

健脚度チェックで標準より衰えていると結果が出た方は、筋トレをしましょう。健脚は、『健康な脚』と書きますが、ウォーキングやジョギングでは筋肉量は増えないため、健脚にはなりません。ウォーキングなどで使われるのは遅筋で、健脚の為にはスクワットなどのトレーニングで速筋を鍛える必要があります。

遅筋…低負荷で持久力的な運動にすぐれている。  
速筋…高負荷で瞬発的な運動にすぐれている。



## 3月のイベント

健脚作りの為に自分の体をみつめ直しましょう!!

**ボディチェック月間**  
-体脂肪測定-

あなただけのマシンプログラムをお作りします。  
春に向けて脂肪燃焼しましょう!!

マシンジムへお気軽にお越しください!



私たちがサポートします!